

1. Woche				
Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Trainiert	Gewicht
Montag	6x2 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Mittwoch	6x3 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Samstag	6x2 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	

2. Woche				
Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Trainiert	Gewicht
Montag	6x3 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Mittwoch	4x5 Minuten Laufen	dazwischen 2:00 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Samstag	6x3 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	

3. Woche				
Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Trainiert	Gewicht
Montag	6x4 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Mittwoch	4x6 Minuten Laufen	dazwischen 2:00 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Samstag	6x4 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	

4. Woche				
Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Trainiert	Gewicht
Montag	4x6 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Mittwoch	3x8 Minuten Laufen	dazwischen 2:00 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Samstag	4x6 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	

5. Woche				
Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Trainiert	Gewicht
Montag	4x8 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Mittwoch	2x10 Minuten Laufen	dazwischen 2:00 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Samstag	4x8 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	

6. Woche				
Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Trainiert	Gewicht
Montag	3x10 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Mittwoch	2x12 Minuten Laufen	dazwischen 2:00 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Samstag	3x10 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	

7. Woche				
Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Trainiert	Gewicht
Montag	3x10 Minuten Laufen	dazwischen 1:00 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Mittwoch	4x8 Minuten Laufen	dazwischen 1:00 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Samstag	3x10 Minuten Laufen	dazwischen 1:00 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	

8. Woche				
Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Trainiert	Gewicht
Montag	2x15 Minuten Laufen	dazwischen 1:00 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Mittwoch	4x8 Minuten Laufen	dazwischen 1:00 Minuten Gehen	<input type="radio"/>	
Samstag	5 km Laufen	ohne Gehpause	<input type="radio"/>	

Herzlichen Glückwunsch zum Durchhalten! Ich bin sehr stolz auf dich.

Dein Jogging-Portal.com